

숲^에 : 쉬다
숨^을 : 쉬다



Rest in the Forest
Breathe in the Forest

국립산림치유원은?

국립산림치유원은 한국산림복지진흥원에서 운영하고 있는 세계 유일의 산림복지기관으로, 숲의 치유인자를 활용해 스트레스 해소와 심신 안정을 위한 운동 및 생활습관 개선 방안을 제시하고 더 나아가 산림치유의 효과를 체험할 수 있는 공간입니다.

- 한국관광공사 힐나스 관광 25선 선정(2017~2022)

설립 근거



설립 목적



산림치유 효과를 통한
국민건강증진



산림치유 체험+연구+교육 기능
→ 산림치유 산업화 기반 마련



백두대간 균형발전
모델 제시

사업 현황

개요	세계 최대 규모의 국가 산림치유시설 2016년도 4월 설립
위치 및 면적	경상북도 영주/예천 일대 중심시설지구 142ha
주요 시설	건강증진센터, 수(水)치유센터, 장 단기 숙박시설(최대 500명 수용 가능), 치유숲길(소백산 자락에 위치), 치유정원, 산림치유문화센터 등

연혁

2012	10 국립산림치유원 착공
2015	03 「산림복지 진흥에 관한 법률」 공포 *「산림복지진흥원」 설립근거 마련(제49조) 10 국립산림치유원 준공
2016	04 한국산림복지진흥원 설립 및 국립산림치유원 시범운영 10 한국산림복지진흥원 국립산림치유원 개원
2017	02 '공공기관 운영에 관한 법률'에 따른 기타 공공기관 지정 06 웰니스 관광지 선정(문화체육관광부·한국관광공사) 07 산림치유문화센터 준공
2018	01 산림복지연구개발센터 신설 02 공공기관 운영에 관한 법률에 따른 준정부기관 지정
2019	01 웰니스 관광지 선정 2차(문화체육관광부/한국관광공사)
2020	02 스마트 산림복지시설 조성 시범사업지 지정
2021	06 웰니스 관광지 선정 3차(문화체육관광부/한국관광공사)
2022	04 국민건강보험공단 건강생활실천지원금제 시범사업지 선정 05 산림청 국유림 명승숲 선정 05 경상북도 웰니스 5대 거점시설 지정

한눈에 보는 국립산림치유원 GUIDE MAP

위치
주치 지구: 경상북도 영주시 봉현면 말대
문필 지구: 예천군 효자면 말대

면적
1.42ha (중심시설지구)

숙박 인원
최대 500명
2인실 68개, 4인실 35개, 6인실 5개

편의시설
다스림홀, 구내식당, 회의실, 카페 등

치유숲길
1.1개 노선 총연장 4.7km
※ 치유숲길을 더 자세히 알고 싶다면
20~21P를 참고해 주세요.



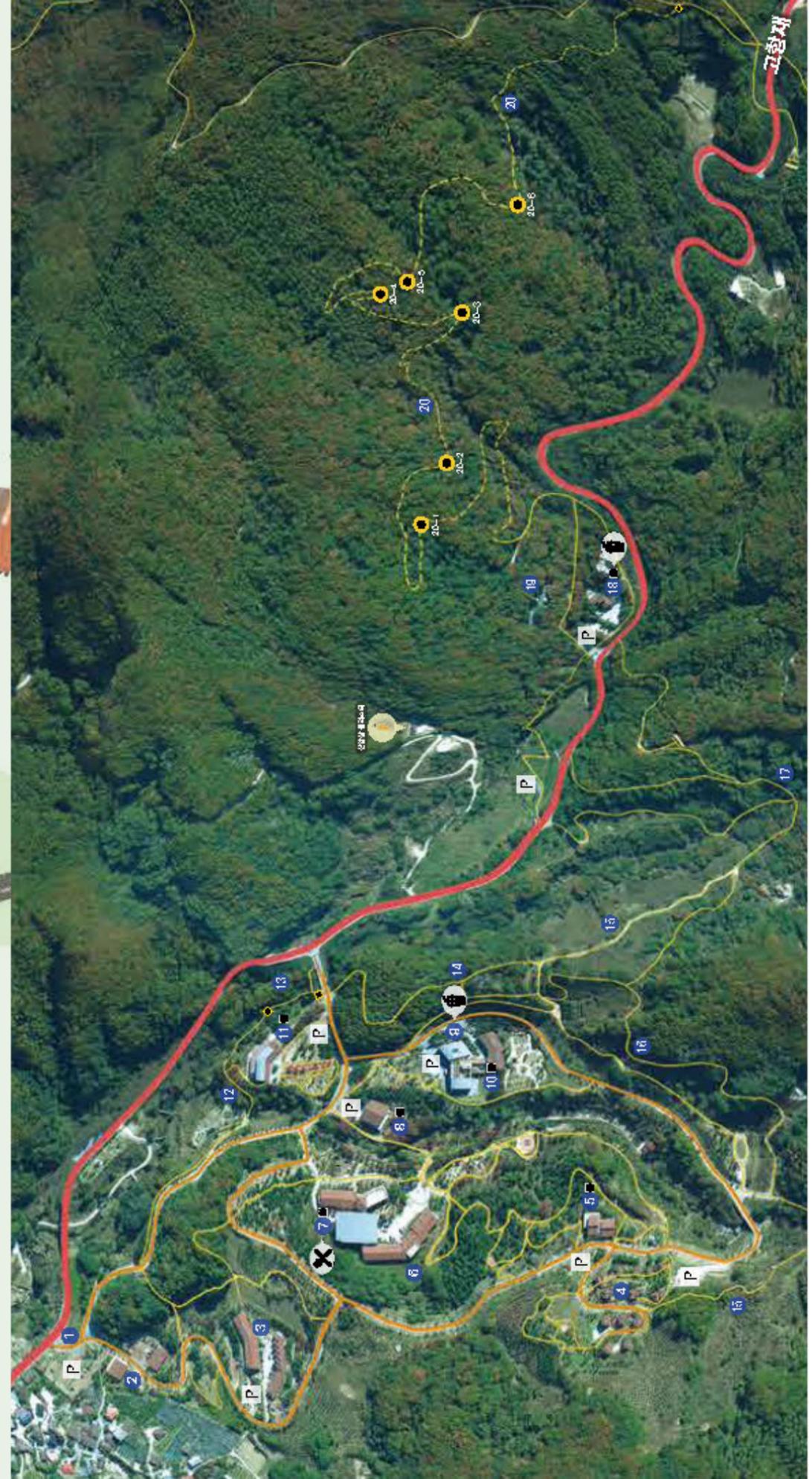
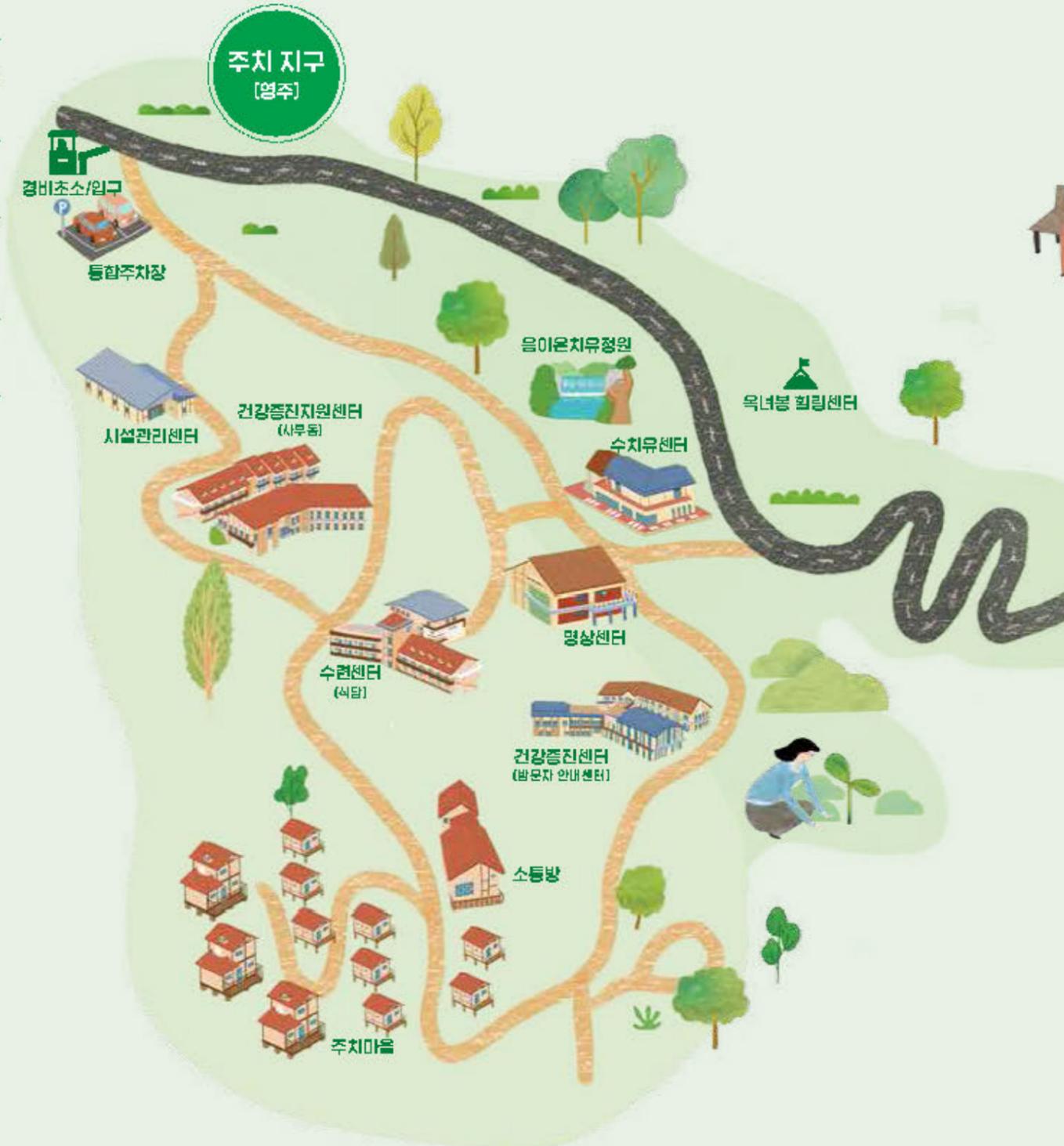
주치 지구 (영주)

위치
경상북도 영주시 봉현면 말대

치유센터
건강증진센터(방문자안내센터),
건강증진지원센터(사무동),
명상센터, 수련센터, 수치유센터,
옥녀봉힐링센터, 시설관리센터 등

치유정원
음이운치유정원

치유숲길
마실치유숲길, 금빛치유숲길,
슬랑기치유숲길, 무장메데크로드



주차장, 화장실, 식당, 카페

지방도, 내부도로, 치유숲길, 데크로드

맨발치유숲길, 잣나무숲(삼터), 옥녀봉힐링센터(카페), 옥녀봉장기객실(숙소), 주치 무장메데크로드

수치유센터, 생태터널, 음이운치유정원, 슬랑기치유숲길, 이마트 내밀의숲

수련센터(숙소), 다스림홀(식당), 명상센터, 방문자안내센터(카페), 산림복지연구개발센터

정문, 시설관리센터, 건강증진지원센터, 주치마을(숙소), 소통방

주치 지구 (영주)

①

건강증진센터

(방문자 안내센터)

방문자 입소 시 체크인을 위한 방문자 안내와 치유장비 체험을 할 수 있는 공간으로 구성되어 있습니다. 치유장비 체험실에서는 원적외선, 온열, 수압을 이용한 3가지 종류의 치유 장비로 건강증진에 대한 체계적인 서비스를 제공합니다.



치유장비 체험실

심신을 이완하고 혈액순환을 개선하는 치유장비 마사지 체험

②

수(水)치유센터

수(水)치유센터에서는 산림치유 6대 요법 중 하나인 물 요법을 이용해 산림치유의 효과를 극대화합니다. 물의 성질·형태·온도 등을 이용한 바데풀 스파 및 노천탕, 수압 마사지기 등의 시설과 연계한 차별화된 프로그램을 통해 건강증진 및 피로회복에 도움을 줍니다.

**바데풀 A**

근육통 완화, 관절 및 허리치료, 발목 근력 강화에 도움이 되는 워킹젯, 바다마사지기, 버섯분수 등의 수중재활 운동기기 체험

바데풀 B

긴장 완화, 동맥경화 및 고혈압 등에 효과적인 벤치젯, 드림젯, 넥사워, 메그네틱 등의 수압마사지기 체험

**아외풀**

아름다운 자연경관을 바라보며 냉온욕 경험이 가능한 노천욕장

열치유실

근육 결림과 통증 완화, 피로회복, 다이어트에 효과적인 건식 및 습식 열치유실

*수치유센터 이용 시 유의사항
 - 성인 : 개인 수영복 및 수영모 지참 요망
 - 어린이 : 수영복 및 수영모 구명조끼 지참 요망 (신장 제한) 130cm 이하 이용제한 (단, 가족 동반 시 이용 가능)



5

숙박시설

국립산림치유원은 개인과 가족 고객을 위해 각 지구에 마련된 단독형 숙박시설은 물론 워크숍 등 특별한 목적으로 방문하는 학교 및 기업 단위의 단체 고객을 위해 마련한 단체형 숙박시설 등을 갖추고 있으며, 일일 최대 500명 수용이 가능합니다.



단독형

- 주치 지구(영주)
 - 개인 또는 가족 위주 숙박시설
 - JA동(2인실, 최대 4인), JB동(4인실, 최대 8인), JC동(6인실, 최대 11인)
- 문필 지구(예천)
 - 개인 또는 가족 위주 숙박시설
 - MA동(2인실, 최대 4인), MB동(4인실, 최대 8인실), MC동(2인실, 최대 4인 - 침대형)



단체형

- 수련센터(주치 지구)
 - 단체고객 위주 숙박시설
 - 다스림홀, 회의실, 식당 위치
 - 숙박시설
 - SA동(2인실, 최대 4인), SB동(4인실, 최대 7인)

건강한 몸과 행복한 마음을 위한 숲 속 힐링



산림치유, 왜 필요할까요?

우리 사회가 도시화, 고령화로 갈수록 증가하는 신체적, 정신적 건강 문제를 해결하기 위해 점점 감소하는 자연체험 기회를 늘리고 자연 속에서 휴식, 명상, 운동, 놀이 등을 통한 건강 및 활력 증진, 일상 복귀 등을 위해 산림치유의 필요성이 더욱 높아지고 있습니다.

산림치유란 무엇일까요?

경관, 햇빛, 소리, 피톤치드, 깨끗한 공기, 음이온 등 숲에 존재하는 다양한 환경요소(산림치유인자)를 활용해 인체의 면역력을 높이고 신체적·정신적 건강을 회복시키는 활동입니다.

산림치유인자는 어떻게 작용하나요?

산림은 경관, 햇빛, 소리, 피톤치드, 깨끗한 공기 등과 같은 치유 인자들로 구성되어 있습니다. 이 같은 다양한 산림치유인자는 인체에 신체·정신적으로 안정적인 효과를 나타냅니다.

우리 몸과 마음을 회복시키는 산림치유인자



눈의 피로를
들어주는
녹색경관



심신을 안정시키는
산림욕
피톤치드



마음에
평화를 주는
소리



산성화된 몸을
중성화시키는
음이온



비타민 D 합성을 위한
필수요소
햇빛



신진대사 및
뇌의 활성화를 돕는
산소

산림치유요법에는 어떤 것들이 있나요?



정신요법
산림명상, 산림요가,
숲과 음악 등



식물요법
산림욕, 식물관찰,
방향족 등



기후요법
풍욕,
일광욕 등



식이요법
식용 및 약용식물 탐방,
산나물 식사 등



물요법
족욕, 온천욕,
냉온수욕 등



운동요법
지렁치유, 맨발걷기,
헬링워킹 등

산림치유, 어떤 효과가 있나요?

① 신체 건강 증진

면역력 강화 및 근력회복을 통한 신체건강을 증진시킵니다.

면역력을 높이는 'NK세포(자연살상세포)' 증가

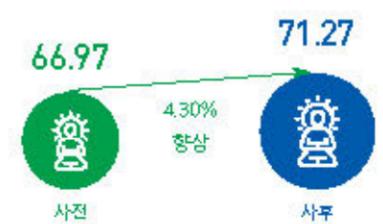


* 출처: 국립산림과학원(2014), 그린닥터, 산림치유.

② 정신적·심리적 건강 증진

우울감 및 불면증 개선과 스트레스 완화, 관계회복 등 긍정적인 감정이 증가합니다.

정서안정 검사 결과

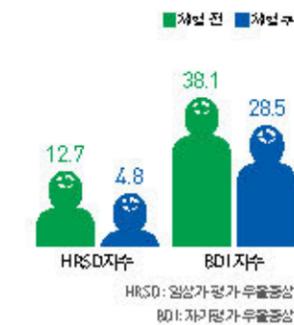


* 출처: 국립산림치유원 산림복지연구개발센터(2020).

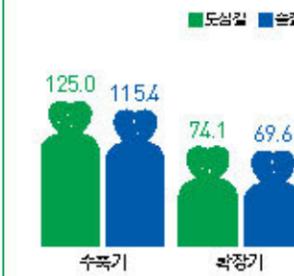
③ 탁월한 치유 효과

우울증, 고혈압, 아토피... 숲이 치유해줍니다.

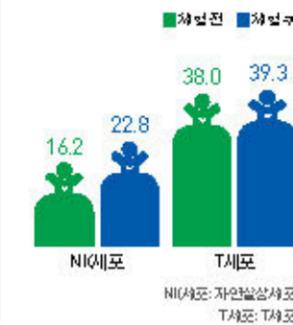
우울증상을 완화하는 데 효과가 있습니다.



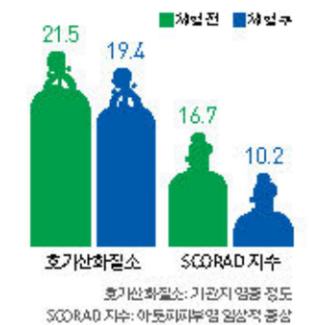
숲길 걷기는 혈압을 낮추는 데 도움이 됩니다.



양수술 후 빠른 회복에 도움을 줍니다.



숲에서는 아토피피부염 천식이 호전됩니다.



④ 건강에 도움을 주는 보약이 가득찬 숲

스트레스 호르몬 코티솔(CORTISOL) 감소



안정된 상태에서 많이 발생하는 노파 알파파 증가



면역력을 높이는 NK세포 증가



노화방지에 도움을 주는 항산화효소 증가



치유장비 프로그램

With Healing Equipment

물요법을 활용한 다양한 아쿠아 치유 장비를 경험해 보세요. 물의 성질과 형태, 온도 등을 이용한 과학적이고 현대화된 치유장비가 지친 몸의 피로를 풀어주며 활력을 제공합니다.



1. 치유 장비 체험

아쿠아라인 아쿠아스파, 반신욕기 등을 활용하여 심신의 피로회복을 돕는 프로그램입니다.

	장소	건강증진센터
	시간	1시간
	인원	20명 이내
	비용	10,000원



수(水)치유 프로그램

Aqua Healing

물을 이용한 족욕, 온천욕, 냉온수욕은 산림치유요법 중 하나입니다. 스파, 바데틀 등 다양한 수치유 장비로 국립산림치유원의 과학적이고 차별화된 프로그램을 경험할 수 있습니다.



1. 수(水)치유 운동

바데틀, 반신욕, 족욕 등 물을 이용한 전신 활동을 통해 신체 회복과 스트레스 해소를 돕는 프로그램입니다.

	장소	수치유센터
	시간	2시간
	인원	20명 이내
	비용	20,000원



숲 건강 프로그램

Energy Up Stretching

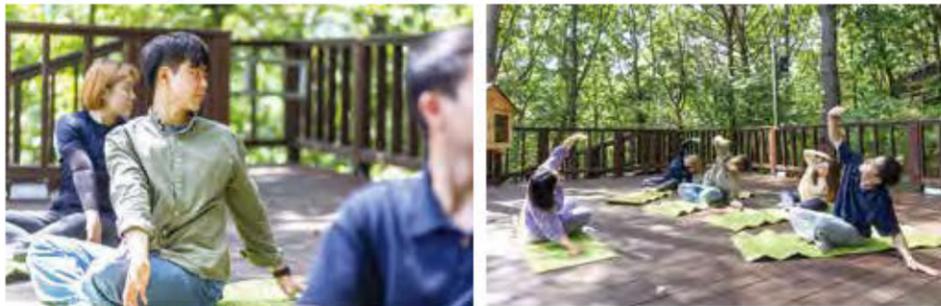
숲 안의 치유인자가 가득한 공간에서 우리 몸의 현재 상태를 관찰해보고, 신체기능의 향상을 통해 건강한 신체와 정신을 가질 수 있습니다.



1. 숲 체조

숲속에서 스트레칭과 체조, 요가 활동을 하며 근육 이완과 신체기능을 향상시키는 프로그램입니다.

- 장소 치유숲길
- 시간 2시간
- 인원 20명 이내
- 비용 10,000원



2. 밸런스 테라피

맨손 스트레칭과 다양한 소도구를 활용한 운동을 통해 근력 강화와 신체 건강증진을 유도하는 프로그램입니다.

- 장소 실내장소
- 시간 2시간
- 인원 30명 이내
- 비용 10,000원



숲 산책 프로그램

Walking around Forest

숲길을 걷는 것만으로도
은땀에 활력이 생기는 대표적인
산림치유 프로그램으로
어린아이부터 어르신까지
누구나 쉽게 즐길 수 있습니다.



1. 숲길 걷기

숲길을 걸으면서
산림치유인자를 통해 면역력을
증진하고 심리적 안정 및
신진대사 활성화를 도모하는
프로그램입니다.

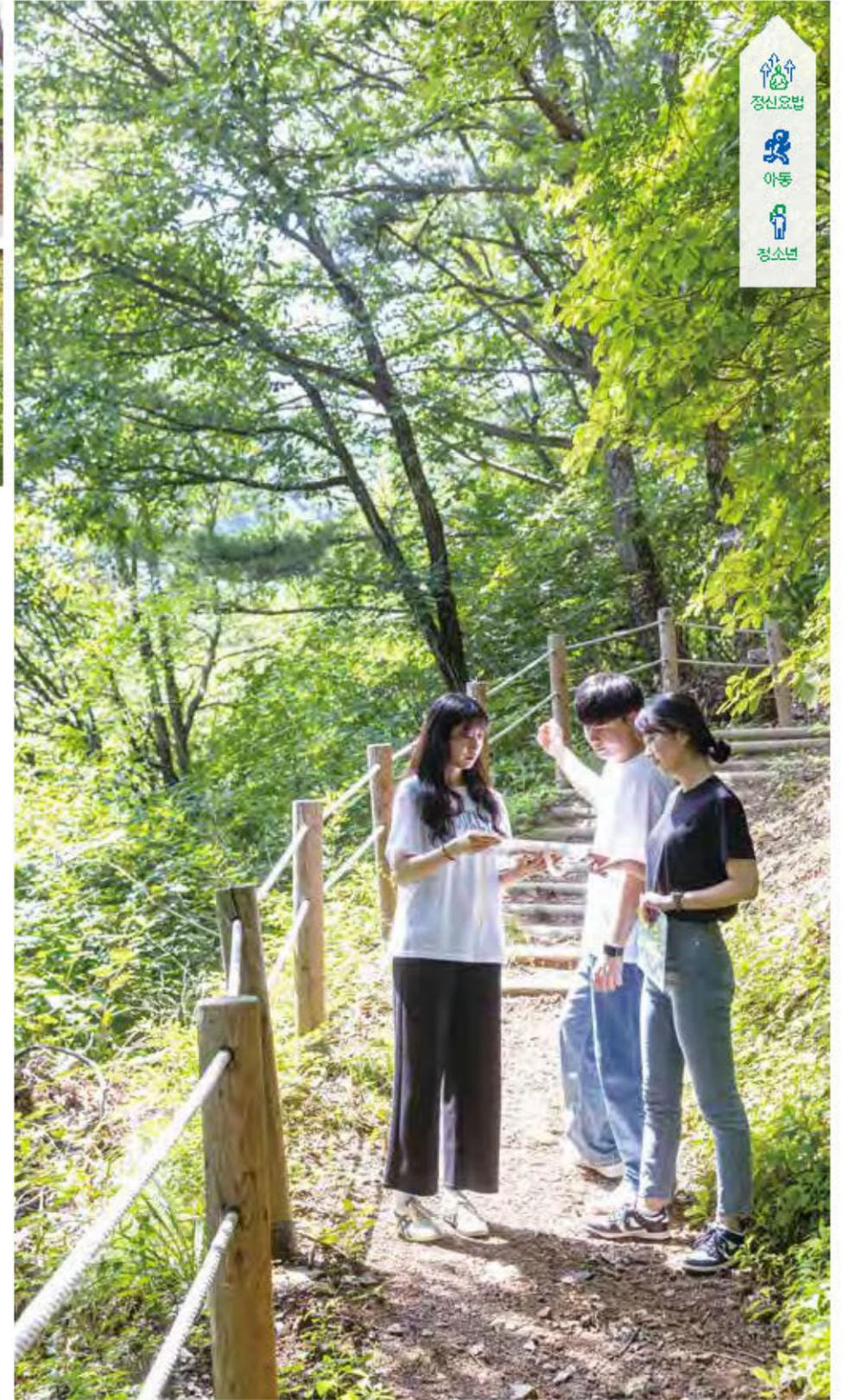
- 장소 치유숲길
- 시간 2시간
- 인원 20명 이내
- 비용 10,000원



2. 숲 오리엔티어링

산림치유자원을 활용해
숲속 체험 미션을 수행하면서
성취감과 협동심을 증진하는
프로그램입니다.

- 장소 치유숲길
- 시간 2시간
- 인원 20명 이내
- 비용 10,000원



숲 휴식 프로그램

For rest, Forest!

때로는 숲속에 머무는 것만으로도 심신이 안정되고 치유됨을 느낍니다. 숲 휴식 프로그램은 바쁜 일상에 지친 여러분들에게 편안한 휴식을 제공합니다.



1. 해먹 휴식

숲의 산림자유인자를 활용한 신체활동과 해먹 체험을 통해 편안한 휴식을 취하는 프로그램입니다.

- 장소 치유숲길
- 시간 2시간
- 인원 20명 이내
- 비용 10,000원



2. 산림욕

숲의 편안함을 느끼며 자신의 호흡을 고르면서 면역력을 증진시키는 프로그램입니다.

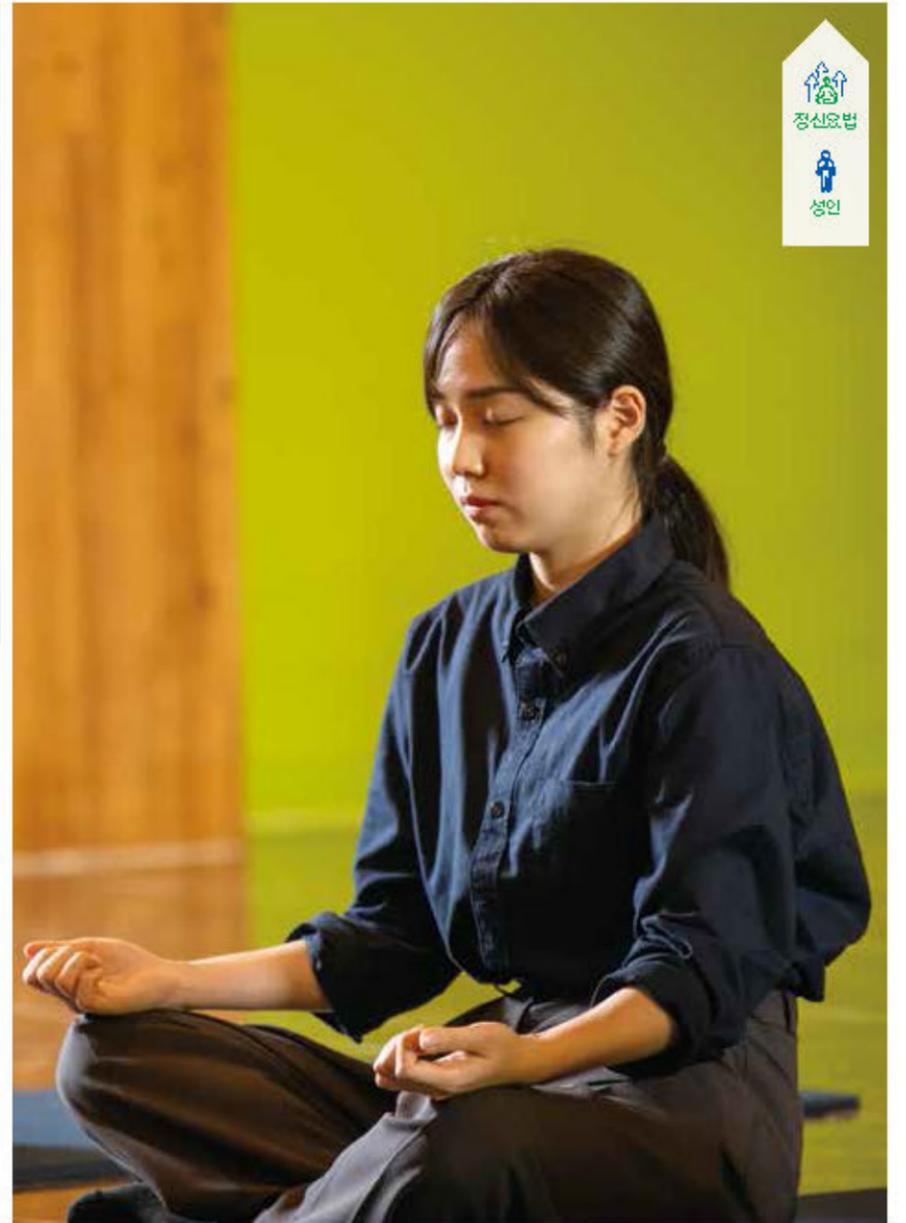
- 장소 치유숲길
- 시간 2시간
- 인원 20명 이내
- 비용 10,000원



3. 통나무 명상

통나무를 활용한 신체 균형 및 이완 운동으로 몸의 감각을 느끼며 심신을 안정시키는 프로그램입니다.

-  장소 실내장소
-  시간 2시간
-  인원 20명 이내
-  비용 10,000원



4. 마음 명상

맨손체조, 심상화, 바디스캔 명상 등을 통해 내면을 돌아보며 심신을 이완하는 프로그램입니다.

-  장소 실내장소
-  시간 2시간
-  인원 20명 이내
-  비용 10,000원

